

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого

взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.

Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

Темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы (на основе учебных действий)
РАЗДЕЛ 1. Лёгкая атлетика (20 часов)	
<p>Темы: Спринтерский бег, эстафетный бег (9 часов); Прыжки в длину (5 часов); Бег на средние дистанции(3 часа); Бег по пересечённой местности (3 часа).</p>	<p><i>Бег:</i> высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.</p> <p><i>Упражнения прикладного характера:</i> всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.</p>
Раздел 2. Спортивные игры (25 часов)	
<p>Тема: Баскетбол (10 часов); Волейбол (15 часов).</p>	<p>специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, волейболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача над собой, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Передачи мяча над собой, в парах, прием снизу, нижняя прямая подача.</p>
Раздел 3. Гимнастика (14 часов)	
<p>Тема: Висы, строевые упражнения (4 часа); Прикладные упражнения,</p>	<p><i>Организуящие команды и приемы:</i> перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.</p>

<p>упражнения в равновесии (5 часов); Акробатика, лазанье (5 часов)</p>	<p><i>Акробатические упражнения:</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).</p> <p><i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):</i> вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.</p> <p><i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):</i> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p>
<p>Раздел 4. Лыжная подготовка (9 часов)</p>	
<p>Тема: Лыжные ходы (5 часов); Подъём (2 часа); Торможение (2 часа).</p>	<p>На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км</p> <p><i>Упражнения прикладного характера:</i> повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.</p>

Рекомендуемые темы проектов и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Актуальная зарядка — настоящая загадка!

Виды спорта

Во славу скакалки

Восстановление школьной спортивной площадки.

Где и как растут чемпионы.

Движение, ты — жизнь!

Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?

Зимние виды спорта

Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Информационные технологии в спорте

Как самостоятельно построить спортивную площадку.

Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».

Метание на уроках в начальной школе.

Мир мячей

Мир спорта моими глазами.

Мне нужны занятия физкультурой?!

Мой дневник достижений

Мой любимый вид спорта.

Мой спортивный кумир

Москва – спортивная.

Моя жизнь в спорте

Моя спортивная семья.

Мяч: от игры до спорта.

О спорт, ты мир!

О, спорт, ты — мир!

От крепости физической к крепости духовной.

От чего зависит частота пульса?

Познай себя

Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка".

Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.

Путь к Олимпу. Мой дневник достижений.

Развитие гибкости

Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.

С детства спортом занимаюсь и на дедушку равняюсь.

Сам себе тренер

Сделай шаг навстречу спорту.

Секреты красоты

Секреты школьного успеха.

Семейное физическое воспитание как народная традиция.

Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.

Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.

Скорость в спорте

Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?

«Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь».

Спорт в жизни моей семьи

Спорт для души и тела

Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.

Спортивное генеалогическое древо моей семьи.

Спортивные праздники в сельской школе.

Спортивные семейные традиции

Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.

Спортивный уголок – в каждый дом, каждому ребенку.

Спортом с детства занимаюсь, олимпийских вершин достичь стараюсь.

Стадион будущего.

Тестирование физической подготовленности обучающихся.

Уровень физической активности населения

Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.

Утренняя гимнастика для школьников — зарядка.

Физика и спорт

Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?

Физические качества человека
Физические упражнения для круговой тренировки.
Физическое воспитание в семье
Физкультура в школе: спорт или развлечение?
Физкультура и спорт в нашей жизни.
Физкультминутки на уроках
Формула успеха
Что должен знать юный спортсмен о допинге?
Школьная физкультура — первая ступень к спорту
Я выбираю спорт
Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценивание степени использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни определяется уровнем сформированности организационно-методических умений школьника, например: пытается (не пытается) организовывать и проводить подвижные игры с товарищами на уроке ФК и во внеурочное время; самостоятельно выполняет (не выполняет) упражнения различных комплексов; ведет (не ведет) дневник самонаблюдений за физическим развитием и двигательной подготовленностью и т.д

Критерии оценки

1. Знания, умения и навыки: а) общие теоретические сведения о социальной сущности, теоретические сведения по основным видам движений, правила подвижных, народных и спортивных игр, соревнований; обеспечение безопасности физкультурных занятий. б) контроль не только результатов, но и процесса освоения учащимися техники физических упражнений. Техника выполнения упражнений, заданий: (вид спорта определен неправильно, выполнено с грубыми ошибками, выполнено в соответствии со стандартным образцом с мелкими ошибками, выполнено в соответствии со стандартным образцом). В игровых ситуациях, в соревнованиях обучающиеся должны уметь судить согласно правилам спортивных игр.

Отметка может выставляться как за законченное движение, так и за отдельные его элементы. Учитель может оценивать организаторские и инструкторские умения и навыки.

2. Уровень развития двигательных качеств с использованием программных материалов, а также различных контрольных и тестовых упражнений. Правильность определения направленности упражнений на соответствующее физическое качество.

3. Домашние задания, предусматривающие самостоятельное изучение теоретических сведений из области физической культуры, разучивание и совершенствование техники отдельных упражнений и различных комплексов. А также упражнений тренировочного характера.

4. Прилежание, включающее в себя не только отношение ученика к уроку, но и к учебному предмету в целом. К понятию «прилежание» следует относить и соблюдение правил безопасности физкультурных и спортивных занятий. Очень важно, чтобы учитель держал в поле зрения формирование нравственных качеств (сознательная дисциплина, чувство ответственности, самооценка выполняемой работы, добросовестное отношение к труду) и давал им своевременную оценку с учетом индивидуальных особенностей каждого ученика.

Итоговые отметки за каждый раздел программы выставляются на основании всех вышеперечисленных сторон деятельности учащихся. Причем ни одна из них не должна превалировать над другими. Недопустимо оценивать учащихся только на основании текущих отметок за нормативы физической подготовленности.

Оценка успеваемости за учебную четверть и за учебный год.

Успеваемость учащихся за учебную четверть обычно оценивается на основании результатов оценки текущей успеваемости. В физическом воспитании оценка успеваемости за учебную четверть зависит от оценки результатов четырех видов учебной деятельности учащихся: формирование знаний, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, прилежание. Поэтому, прежде чем оценить успеваемость по физическому воспитанию за учебную четверть и выставить отметку, надо оценить результаты по каждому виду деятельности в отдельности и по результатам оценивания выставить отметки. В случаях длительной болезни ученика, отставания в физическом развитии, время для выполнения отдельных учебных требований увеличивается индивидуально. Согласно программе невыполнение программных нормативов оценки физической подготовленности по независящим от школьника обстоятельствам не является основанием для снижения итоговой отметки по предмету. Это положение справедливо в том случае, когда выполнены требования по разделам знаний, двигательных умений и навыков, а учащийся проявил прилежание на занятиях. Итоговая оценка успеваемости за учебный год производится на основании результатов оценки успеваемости по четвертям.

Оценка успеваемости за учебную четверть и учебный год должна отражать результат обучения и воспитания за соответствующий период.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе)

– практический курс осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме.
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов. При проверке выполнения Д.З не показав упражнение. Нарушение правил техники безопасности.
- «1» - учащийся не готов к уроку физкультуры (в случае если нет освобождения, без спортивной формы и обуви учащийся не допускается к выполнению заданий на уроке).
- Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.
- Нарушение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований не допускается.

Итоговые оценки: оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1. 1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;		
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						<p>содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;</p>		
1.3.	<p>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</p>	1	0	0		<p>задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий,</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

						физическую подготовленность;		
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		<p>характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						Олимпийских игр;		
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности и в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;		
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						влиянием наследственных программ»;;		
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;		
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;		
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;			
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25		отбирают и составляют комплексы	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	

						упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;		
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						процедуры способом обливания;;		
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	2		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;		
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	2		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						<p>движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>		
3.13.	<p>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</p>	1	0	2		<p>описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

						<p>выполнения;; определяют задачи и последовательност ь самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;</p>		
3.14.	<p>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация с элементами акробатики</p>	1	0	1		<p>разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися,</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

						сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</i>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;		
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки,	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0	4		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		знакомятся с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой					рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	ая работа;	t/9/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	8	0	4		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Прыжок в	5	0	4		повторяют описание техники	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	длину с разбега способом «согнув ноги»					прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	использования для развития скоростно-силовых способностей					прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;		
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						(обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;		
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	0	3		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;		
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;		
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	4	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

--	--	--	--	--

<p>прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);</p>		
--	--	--

3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	3
-------	---	---	---	---

	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
--	--	-----------------------------	--

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4	0	3		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.37.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</p>	3	0	3	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

						<p>передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;</p>		
3.38.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</p>	3	0	3		<p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

						технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;			
Итого по разделу		59							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	

						физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов

№ урока	Дата		Тема урока	Вид контроля	
	план	факт			
<p>Легкая атлетика. (13 ч.) Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в беге: короткие дистанции; эстафетный бег. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Создать условия для формирования навыков метания мяча на дальность. Создать условия для формирования навыков в беге на средние дистанции.</p>					
1	02.09		Спринтерский бег, эстафетный бег. Учить бегу на дистанции 30 м., 60 м.: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Учить: эстафетному бегу: быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша	Знать технику безопасности на занятиях л\а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	
2	05.09			Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Бег 30м:	
3	09.09			Уметь демонстрировать технику низкого старта. Текущий.	
4	12.09			Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Текущий.	
5	16.09			Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	
6	19.09			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Учить выполнять: разбег, отталкивание, правильно приземляться.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Текущий.
7	23.09				Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Текущий.
8	26.09				Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Текущий.
9	30.09				Уметь демонстрировать отведение руки для замаха текущий..
10	03.10				Уметь демонстрировать финальное усилие. Текущий.

11	07.10		Бег на средние дистанции Учить бегу на средние дистанции	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат.
12	10.10			КУ. Бег 1000м:
13	14.10			Уметь пробегать дистанцию 1000 м. Текущий.
Спортивные игры (10ч.)				
Создать условия для: овладения умениями и навыками игры в баскетбол, развивать выносливость и ловкость и координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества.				
14	17.10		Баскетбол Учить: передаче мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствовать: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча двумя руками от груди в движении, игра в мини-баскетбол. Обучать сочетать: приёмы ведения, передачи бросок. Совершенствовать: остановка двумя шагами, передача мяча двумя руками от груди в движении. Учить: ведению мяча с разной высотой отскока. Совершенствовать: бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Учить передачи мяча в тройках в движении.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) комплекс 2
15	21.10			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
16	24.10			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять остановку двумя шагами. Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока
17	28.10			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
18	07.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.
19	11.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении

				после ловли.
20	14.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.
21	18.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять перехват мяча и вырывание мяча. Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча
22	21.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Уметь выполнять ведение мяча в движении.
23	25.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Уметь выполнять ведение мяча в движении.

Гимнастика(21ч.)

Создать условия для формирования навыков: коллективных действий в строю, воспитания дисциплины и организованности, формирования правильной осанки. Создать условия для совершенствования: выполнения висов, развитие силовых способностей. Создать условия для умения выполнять упражнения в равновесии. Создать условия для обучения акробатического упражнения: «мост» из положения стоя, совершенствования овладения навыков выполнения двух кувырков слитно, лазание по канату в три приёма, развивать координационные способности.

24			Висы Строевые упражнения. Учить: размыканию и смыканию на месте, выполнять строевой шаг, вис лёжа, вис присев.	Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимн. упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
25	02.12			Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
26	05.12			Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
27	09.12			Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять

				висы.
28	12.12		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Учить выполнять:	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног.
29	16.12		упражнения на гимнаст. скамейки с различными положениями рук и ног, выполнять повороты на гимнаст. скамейке и бревне, умение	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног
30	19.12		разойтись при встрече с товарищем на узкой опоре, развивать координацию движений и чувства равновесия,	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног
31	23.12		два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне.
32	26.12			Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне.
33	30.12		Акробатика, лазанье Учить: выполнять мост из положения стоя, два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма.	Уметь выполнять «мост» из положения стоя.
34	16.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
35	20.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
36	23.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
37	27.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приёма.
Лыжная подготовка (21ч.) Создать условия для формирования навыков: передвижения на лыжах в строю и индивидуально, развивать чувства коллективизма, закаливать волю и укреплять здоровье, развивать физические качества.				

38	30.01		Лыжные ходы Учить: передвигаться одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму
39	03.02			Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.
40	06.02			Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.
41	10.02			Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»
42	13.02			Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»
43	17.02		Подъем. Учить: подъему «елочкой» на крутом спуске	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой».
44	20.02			Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой».
45	24.02		Торможение. Учить: торможению «упором» Повороты Учить: повороту упором	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «упором».
46	27.02			Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором
Спортивные игры (15ч.)				
Создать условия для овладения умениями и навыками игры в волейбол. Развивать чувства коллективизма, закалять волю и укреплять здоровье				
47	03.03		Волейбол Обучать: выполнять передачи и приёмы мяча после передвижения, совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приём мяча снизу двумя руками в парах, нижняя прямая подача мяча	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, передачи и приёмы мяча после передвижения.
48	06.03			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
49	10.03			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху

				двумя руками в парах и над собой.
50	13.03			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
51	17.03			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
52	20.03			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
53	24.03			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах
54	04.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
55	07.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
56	10.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах
57	14.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
58	17.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
59	21.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
60	24.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники нижний прямой

				подачи
61	28.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
Легкая атлетика (7 ч.)				
Создать у учащихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»				
62	05.05		Спринтерский бег, эстафетный бег	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
63	08.05			Уметь демонстрировать технику низкого старта
64	12.05			Уметь демонстрировать технику низкого старта
65	15.05			Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
66	19.05		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учить бегу: бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе, бег с преодолением препятствий	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин.
67	22.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору.
68	26.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору.